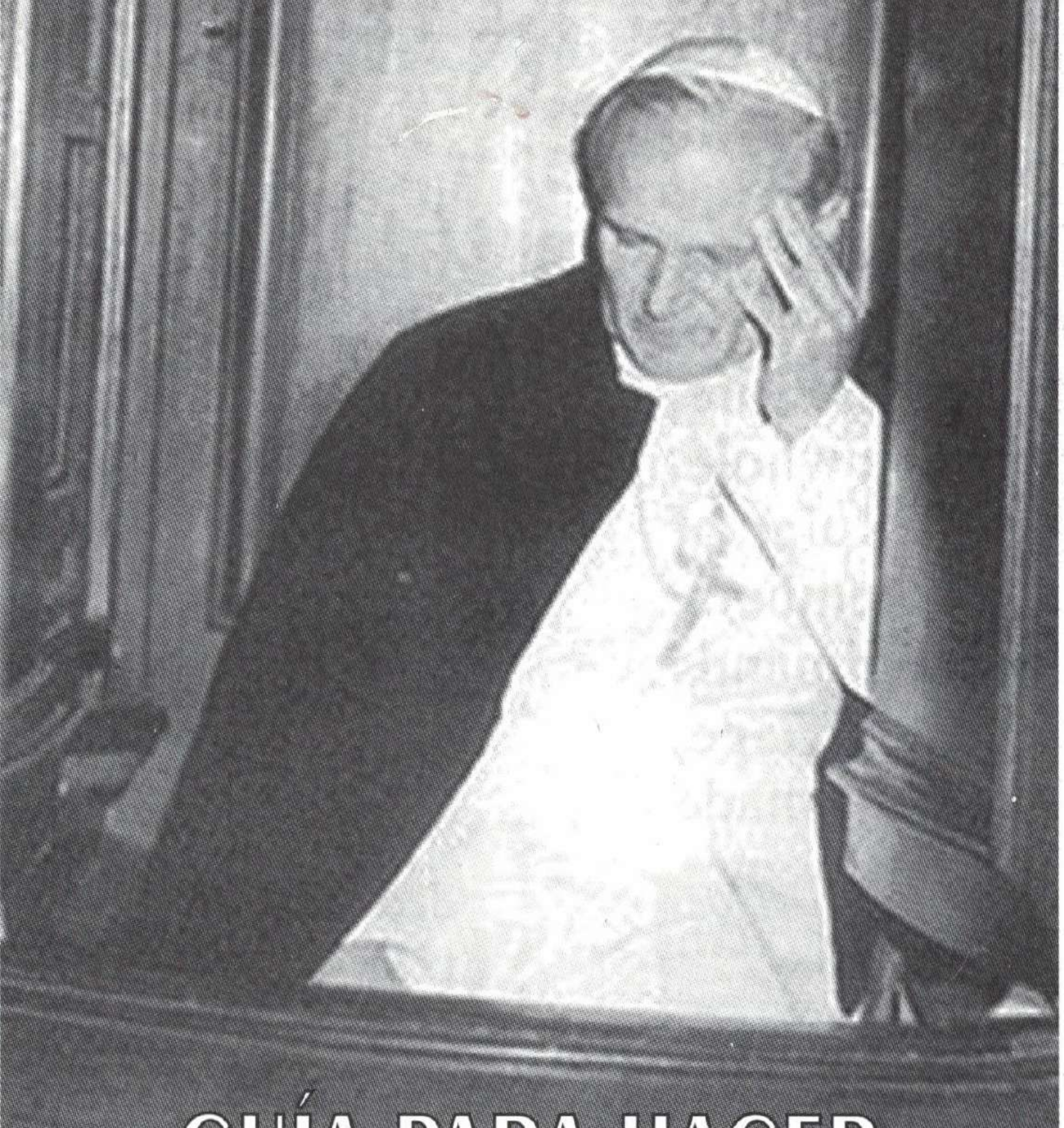


# GUÍA PARA HACER UNA BUENA CONFESIÓN

## ORACIÓN PREPARATORIA

Oh Dios, infinitamente santo, que siempre estáis dispuesto a acoger al pecador y a perdonarle, dignaos fijar vuestros amorosísimos ojos en un alma que vuelve sinceramente a Vos, y que quiere purificarse de sus manchas en las aguas saludables de la penitencia. Concededme la gracia, oh Dios Mío, de acercarme a este Sacramento con las disposiciones necesarias; iluminadme el entendimiento, a fin de que conozca todos mis pecados; movedme el corazón, a fin de que los deteste con verdadero y amargo dolor; dirigid mis labios, a fin de que los confiese con sinceridad y alcance perdón y misericordia.

## EXAMEN DE CONCIENCIA

¿Cuánto tiempo hace de mi última confesión?
¿Confesé todos los pecados recordados?
¿Cumplí con la penitencia impuesta?
¿Con qué actitud e intención me acerco a la Confesión?

## LOS MANDAMIENTOS DE LA LEY DE DIOS:

1.- **Amar a Dios sobre todas las cosas.** *(No tendrás otro Dios fuera de Mí).*
¿He hecho mis oraciones por la mañana, por la noche, al comer, al emprender el trabajo diario?
¿He creído en hechicerías, supersticiones, brujerías?
¿Puse en duda alguna verdad de fe?
¿He hablado mal de la religión o de la iglesia?
¿Me he avergonzado de la fe o de la religión?
¿Es firme mi fe?
¿Me he burlado de las cosas de Dios?
¿Me he burlado de las personas dedicadas al servicio de Dios?

¿Amo a Dios realmente sobre todas las cosas?
¿Hago de lo temporal o del placer, mi Dios?
¿Me preocupo de mi formación cristiana?
¿Participo activamente de las cosas de la Iglesia?
¿Amo verdaderamente a mi prójimo, lo ayudo, le sirvo?
¿Abuso de mis prójimos?
¿Cómo me he portado con mi familia? ¿He colaborado en las necesidades materiales y morales?
¿Cuál es mi comportamiento?
¿Me preocupo de la educación cristiana de los Hijos?
¿He sido fiel en el matrimonio?
¿He ayudado a los pobres y necesitados?
¿Me burlo de los ancianos y enfermos?

2.- **No jurar el Santo nombre de Dios en vano.**
¿Pronuncié el nombre de Dios, de Jesús, de la Virgen María o de los santos sin respeto?
¿He jurado sin necesidad? ¿Con mentira?
¿He faltado a alguna promesa o compromiso?
¿He dicho palabras injuriosas o blasfemas?
¿Me he burlado del nombre de Dios?
¿Santifico a Dios con mis pensamientos, palabras y acciones?

3.- **Santificar las fiestas**. (Acuérdate del día del Señor)
¿Falto a misa por pereza, los domingos y fiestas?
¿Llego tarde a la misa?
¿Salgo antes de terminar?
¿He estado distraído en misa, conversando, o comiendo?
¿He dejado de respetar el Templo?

4.- **Honrar a padre y madre.**
¿Desobedecí a mis padres? ¿Me he burlado de ellos?
¿Les falto al respeto o les deseo mal? ¿He sido insolente?
¿Me burlo de mis padres o ancianos?

¿Les causo tristeza o malestar?
¿Desobedecí a las personas mayores, a quienes debo obediencia? (maestros, autoridades, etc.)
¿He ayudado a mis padres en sus necesidades?
¿Visito a mis padres?

5.- **No matar.**
¿Expongo mi vida o salud sin necesidad?
¿Me dejo llevar por vicios, drogas, cólera, malacrianza?
¿He perjudicado mi salud con exceso de comidas o bebidas?
¿He descuidado mi salud?
¿He hecho daño a otros en su persona o en sus cosas?
¿He deseado la muerte a alguien?
¿He golpeado a otros, he peleado o maltratado a otros?
¿He ofendido a otros? ¿He criticado, murmurado o hablado mal de otros?
¿Tengo odio o enemistad con alguien?
¿He perjudicado a otros con mentiras o difamaciones?
¿He calumniado a otros? ¿He hecho juicios de otros?
¿Me he expuesto al peligro voluntariamente?
¿He aconsejado o procurado el aborto?
¿He intervenido en algún aborto?
¿He dado mi voto a un partido político que decidió legalizar el aborto?
¿He hecho daño a la vida de otro?
¿He respetado las leyes de tránsito?
¿Busco peligros por llamar la atención?
¿Me he emborrachado? ¿Soy alcohólico y no lo acepto?
¿He matado la fama, la dignidad, el buen nombre de otras personas?
¿Soy altanero, orgulloso, fanfarrón o creído?
¿Busco pleito? ¿Grito por rabia, cólera o malacrianza?

6.- **No fornicar**
¿He pensado cosas deshonestas? ¿Las deseo?

¿He visto o permitido ver películas pornográficas?
¿He tenido o propagado revistas pornográficas?
¿He contado y pido chistes vulgares?
¿Me entretengo en pensamientos deshonestos?
¿He hecho actos deshonestos solo o con otros?
¿He faltado al respeto y al pudor de los demás?
¿He sido deshonesto en pensamientos, palabras y acciones?
¿He permitido actos de masturbación, homosexualidad o lesbianismo?
¿He tenido relaciones sexuales con la novia, novio, u otros?
¿He cometido actos impuros? ¿Hago vulgaridades?

7. **No robar**

¿He robado cosas ajenas? ¿He dañado las cosas ajenas?
¿He aceptado cosas robadas o encontradas?
¿He sido topador?
¿He encubierto al que roba?
¿He perdido tiempo en el trabajo o en el estudio?
¿He sido impuntual o irresponsable?
¿He recibido salario sin haber trabajado honradamente?
¿He sido descuidado y desordenado en mis cosas, vestidos?
¿He echado a perder cosas propias o ajenas por descuido negligencia o cólera? ¿He sido descuidado en el trabajo o estudio?
¿Me he ganado el salario en forma deshonesta?
¿He sido perezoso en los quehaceres?
¿He perdido el tiempo? ¿He sido vagabundo?
¿He malgastado dinero o cosas propias o ajenas?
¿He colaborado con la Iglesia, con los pobres?
¿Ayudo a la Iglesia económicamente?

8.- **No levantar falso testimonio ni mentir.**

¿He dicho mentiras? ¿He dañado a otros con la mentira?
¿He levantado falsos o calumnias?
¿He revelado secretos a mí confiados?
¿He divulgado errores, faltas o pecados de otros?
¿He dejado de decir la verdad?
¿He sembrado discordia, odio, división?
¿He criticado, hablado mal de otros?

9.- **No desear la mujer del prójimo**

¿He mantenido relaciones de adulterio?
¿He sido fiel al legítimo cónyuge?
¿He cometido adulterio de pensamiento?
¿He ayudado al esposo/esposa en sus tareas?
¿He llegado tarde a casa y descuidado los deberes de esposo/a, padre/madre por perder tiempo andando fuera del hogar innecesariamente?
¿He pretendido otra mujer u hombre fuera del matrimonio, soltero o casado?
¿He observado la moral propia del matrimonio en la intimidad con el cónyuge?
¿He respetado a mi cónyuge en la vida íntima?
¿He sido fiel a mis deberes matrimoniales como esposo/esposa, como padre o madre?
¿He sido fiel a mis deberes de educar y formar junto con mi cónyuge a los hijos?
¿Les he dado buen ejemplo? ¿He sabido corregir con firmeza y sin cólera?

10.- **No codiciar los bienes ajenos.**

¿He sido envidioso? ¿Deseo lo ajeno?
¿Pretendo tener por ambición?

¿He dañado lo ajeno por no ser mío?
¿He compartido mis bienes con otros?

**Otros:**

¿He guardado el ayuno y la abstinencia?
¿Tengo firme esperanza en la vida eterna?
¿He procurado crecer en la vida espiritual?
¿Participo en algún apostolado dentro de la Iglesia?
¿He sobrellevado con fortaleza las contrariedades de la vida?
¿He sabido utilizar bien el tiempo libre?
¿Agradezco a Dios los dones recibidos?
¿Me he impuesto a los demás despreciándolos?
¿Estoy dispuesto a corregir mis defectos y pecados?
¿Me dejo ayudar y aconsejar por otros?

## RECONOZCO MIS PECADOS

*Conociendo todos los pecados*
*con gran arrepentimiento,*
*se reza el acto de contrición:*

Yo confieso ante Dios Padre Todopoderoso
y ante vosotros, hermanos
que he pecado mucho
de pensamiento, palabra, obra y omisión.
Por mi culpa, por mi culpa, por mi gran culpa.
por eso ruego a Santa María, siempre Virgen,
a los Ángeles, a los Santos y a vosotros, hermanos,
que intercedáis por mí ante Dios, nuestro Señor.

## ACTO DE PERFECTO AMOR Y CONTRICIÓN

Señor mío Jesucristo,
Dios y Hombre verdadero,
Creador Padre y Redentor mío,
por ser Vos quien sois, bondad infinita
y porque os amo sobre todas las cosas,
me pesa de todo corazón haberos ofendido
y también me pesa porque podéis castigarme
con las penas del infierno.
Y ayudado de vuestra divina gracia,
propongo firmemente no volver a pecar, confesarme
y cumplir la penitencia que me fuere impuesta.
Amén

## ORACIÓN FINAL

Pésame, Dios mío y me arrepiento
de todo corazón de haberte ofendido.
Pésame por el infierno que merecí
y por el cielo que perdí;
Pero mucho más me pesa porque pecando ofendí
a un Dios tan bueno y tan grande como Vos.
Antes querría haber muerto que haberte ofendido;
y propongo firmemente no pecar más y evitar
todas las ocasiones próximas de pecado.
Amén.